Diário dos Sentimentos

Colocar pra fora os sentimentos!

HA! HA!
HA!

É fácil falar...
Mas como e por que faz?

O objetivo deste pequeno diário é que você escreva ou desenhe tudo que te faz mal e também os momentos que te trazem boas lembranças.

* Você sabia que os músicos escrevem canções para DESABAFAR o que estão sentindo?
  É, pra falar como estão se sentindo sozinhos, sobre uma briga com a namorada, a morte de um amigo... E isso também acontece com outros artistas, como poetas, escritores, pintores.

* Você já parou pra pensar que por não saber o que fazer com a RAIVA é que você briga ou discute?

* Alguns apelidos e xingamentos fizeram você SOFRER mais do que imaginava?

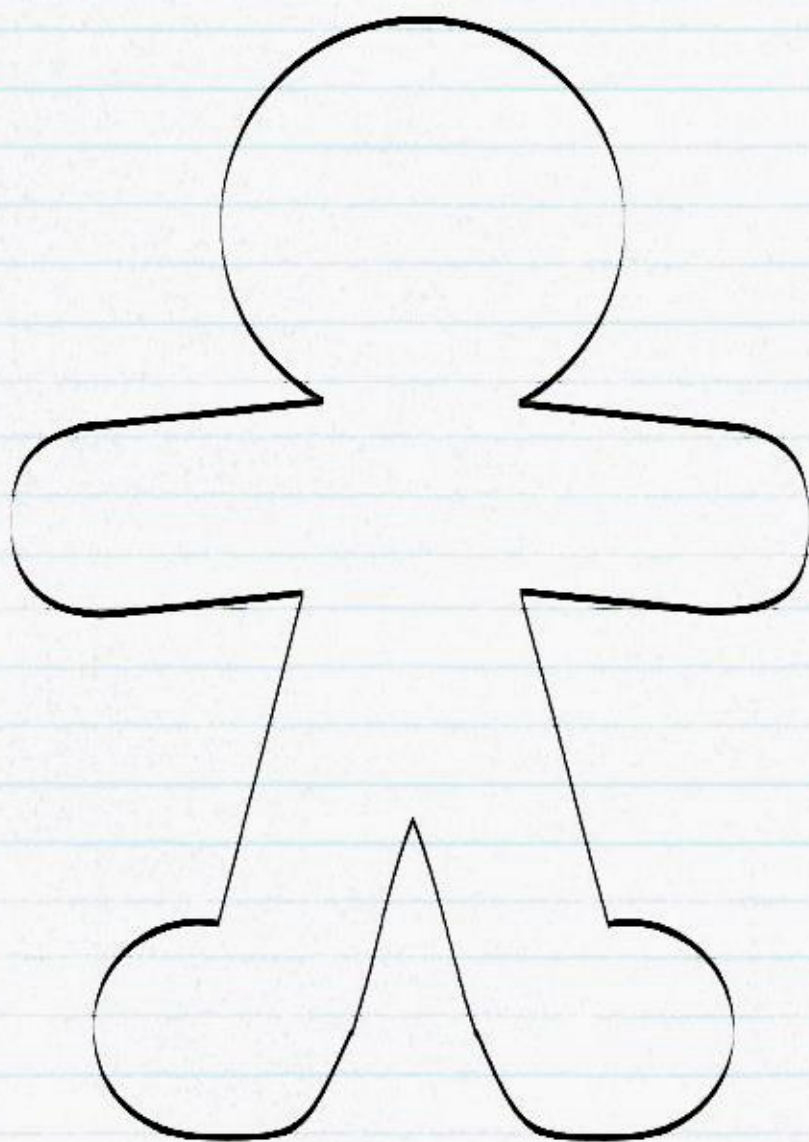
* Quantas vezes você parou pra pensar no que muda na sua vida quando você está com MEDO?

Raiva

é um sentimento de protesto, revolta, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa. Guardar a raiva significa que as coisas podem piorar: você briga, bate, xinga, faz comentários grosseiros...

Eu senti raiva hoje porque ...

Onde eu sinto a raiva no meu corpo?

Desenhe, no boneco abaixo, onde e quais estão os sinais da sua raiva?
Por exemplo: suor nas mãos, vermelhidão no rosto, choro, roer as unhas...

Uma pessoa me irritou muito quando...

Não consigo ficar calmo quando...

Paz

é geralmente definida como um estado de calma ou tranquilidade, uma ausência de perturbações e agitação. Ela é desejada por cada pessoa para si próprio e, eventualmente, para os outros.

Eu me Senti em paz quando...

Medo

é uma sensação que te deixa em estado de alerta, geralmente por se sentir ameaçado. Muitas pessoas ficam agressivas quando sentem medo.

Fiquei com muito medo porque...

Sempre que eu sinto medo eu fico...

O que eu posso fazer para tentar controlar o medo?

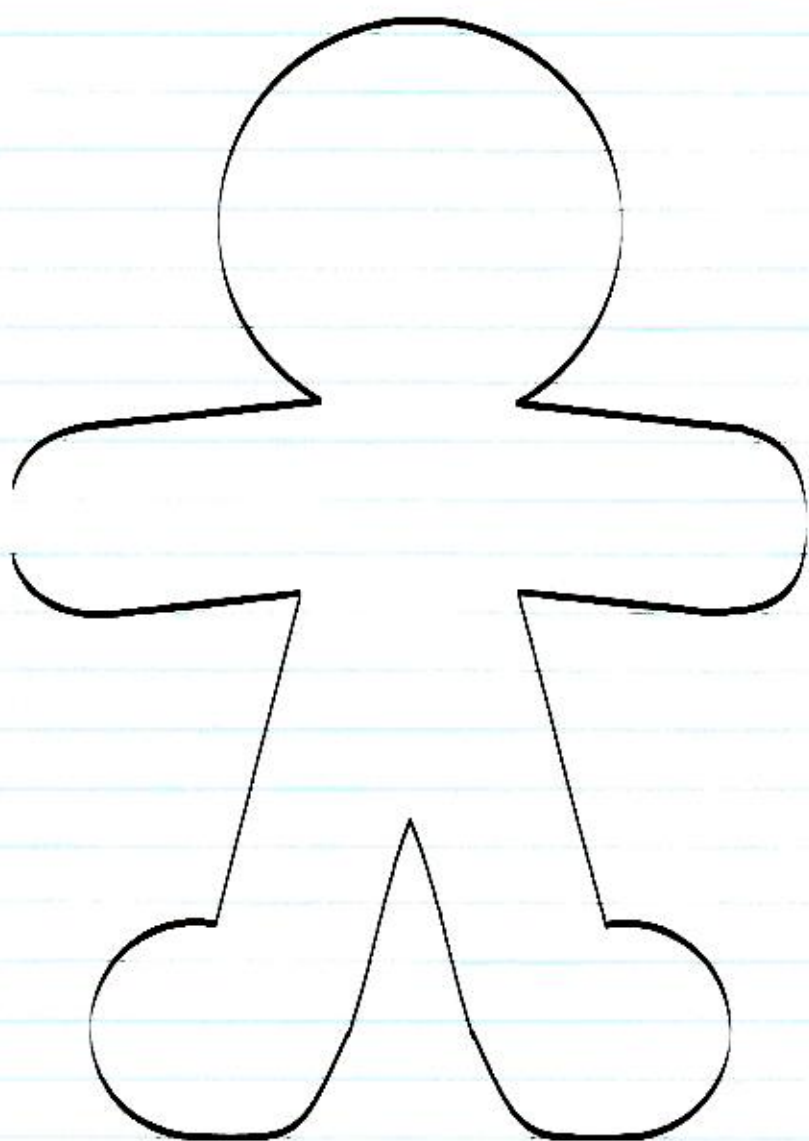
Alegria

é expressada por sorrisos, risadas, e não depende apenas dos bons momentos. Ela é encontrada dentro de cada pessoa.

O dia em que eu fiquei mais alegre foi quando...

Faça de conta que esse boneco é o seu corpo.

Agora desenhe onde e quais são os sinais que você faz quando está alegre.

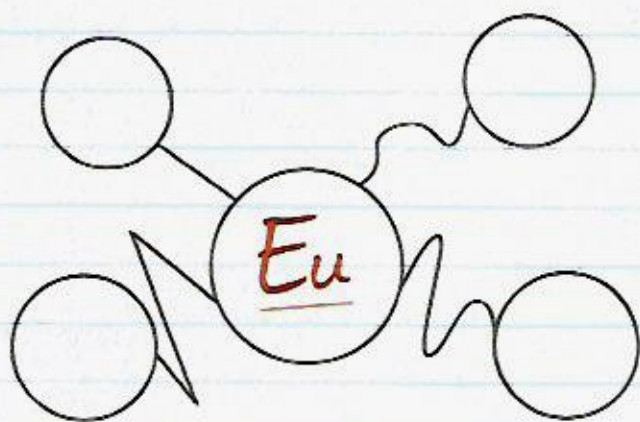
Exemplo: sorriso no rosto, coração aberto...

Escreva ou desenhe...

...aqui quais são as coisas que te deixam mais alegre

Exemplo sair com os amigos

Cada vez que alguém faz isso,
eu fico muito feliz...

Isso me fez sentir feliz porque...

Como é a minha relação com as pessoas?

Se a relação é:

Calma e pacífica, uma linha reta pode ser usada

Geralmente é tranquila, mas às vezes passa por altos e baixos, uma linha levemente ondulada pode ser usada

Sujeita a muitos altos e baixos, uma linha ondulada pode ser usada

Tempestuosa, uma linha irregular pode se usada

Agora é sua vez!

Escreva o nome de 4 pessoas que convivem com você, conformo o exemplo acima, e escolha um tipo de linha que expresse qual a sua relação com cada uma

Esperança

é uma crença emocional na possibilidade de resultados positivos relacionados com eventos e circunstâncias da vida pessoal. A esperança requer uma certa perseverança para acreditar que algo é possível mesmo quando há dificuldades.

Eu me sinto esperançoso quando...

A esperança tem asas.
Faz a alma voar.
Canta a melodia mesmo
sem saber a letra.
E nunca desiste. Nunca.
(Emily Dickinson)

Mágoa

você sente quando está muito triste, quando sofre por alguém, quando alguma coisa acontece ou quando não esquece um ressentimento

Eu ando magoado com...

Cada vez que alguém faz isso, eu fico triste...

O que eu posso fazer pra não o sofrer?

Eu fico triste quando me chamam de ...

Você sofre quando seus colegas te colocam apelidos?

Mas você também coloca apelidos neles?

Amor

é um sentimento de carinho e demonstrações de afeto que se desenvolve entre pessoas. O amor provoca entusiasmo por algo e interesse em fazer o bem, por exemplo, amor à natureza ou amor aos animais.

Eu me senti amado quando...

O amor não se compra, se conquista.

Estas são as pessoas que eu amo...

Elas se sentem amadas quando...

O amor foi feito para
sentir não para entender.

ACABOU!

E aí? Valeu a pena colocar seus sentimentos pra fora? Esperamos que sim! E que você continue escrevendo em vez de sofrer ou tomar atitudes agressivas! Lembre-se você não pode evitar os sentimentos, mas pode escolher o que fazer com eles!

Um grande abraço,

De toda a equipe Parceiros Brasil!

PATROCÍNIO:

REALIZAÇÃO:

PARCEIROS BRASIL
Centro de Processos Colaborativos

PARCEIROS: